Rok IV. Nr. 6.

Przewodnik gimnastyczny

Organ towarzystwa gimnastycznego „SOKOŁ“ we LWOWIE

WYCHODZI WE LWOWIE W POŁOWIE KAŻDEGO MIESIĄCA. ADMINISTRACYJA WE LWOWIE L. 10. ULICA OSSOLIŃSKICH.
Prenumerować także można w Zakładzie Towarzystwa gimnastycznego „Sokół“ l. 7 ul. Kurkowa i we wszystkich księgarniach

Cena prenumeracyjna dla:	Członków Tow. Rocznie	Członków Tow. Półroczn.	Nie członków. Rocznie	Nie członków. Półroczn.
Miejscowa bez przesyłki	1 zł. — ct.	60 ct.	1 zł. 20 ct.	65 ct.
„ z przesyłką	1 „ 10 „	65 „	1 „ 30 „	70 „
Zamiejscowa „ „	1 „ 30 „	75 „	1 „ 50 „	80 „

CZERWIEC 1884

Przedpłata roczna z przesyłką pocztową pod opaską:

Do Królestwa polskiego, Litwy, Rossyji	1 rs. 50 kop.
„ W. Ks. Poznańskiego, Prus i Niemiec	3 marki
„ krajów związku poczt. Europy i Stanów Zjed. Ameryki	5 franków.
„ „ innych, podług taryfy poczt. z doliczeniem opakowania itd.	

Kamień węgielny

pod gmach sali Towarzystwa gimnastycznego „Sokoł“ we Lwowie.

Dnia 1. Czerwca b. r. odbyła się uroczystość, — która wdziejach naszego Towarzystwa pozostanie na zawsze pamiętną i i ważną. Położenie i poświęcenie bowiem kamienia węgielnego pod gmach Sali gimnastycznej, jestto niejako stwierdzenie czynem, dotychczasowych dążeń i usiłowań Towarzystwa naszego: zdrowy duch w zdrowym ciele. Gmach widomy i stały „Sokoła“ to jego ciało, to świadectwo dotychczasowej wytrwałości jego pracowników, to zachęta na przyszłość i otucha do dalszej w tym kierunku pracy.

Ileż to zacnych i pożytecznych przedsięwięć — prac i usiłować pojedyńczych ludzi i stowarzyszeń nawet, ginie i przepada często bez wieści, po pewnym czasie wysiłków i zabiegów dla tego, że bytu i istnienia swego niepotrafiły jeszcze sobie wyrobić i zdobyć, że w widomym społeczeństwie, nie zdołały jeszcze przyoblec się w widome ciało t. j. utrwalić.

Jeśli bowiem miłość i nawet najgoretsza, bez czynów nie ma znaczenia, i jest jako miedź brzęcząca, cóż dopiero mówić o rzeczach nie idealnych, nieoderwanych, ale widomych, dotykalnych i takich, że się nam wszystkie czuć dają jak np. zdrowie, czerstwość, siły fizyczne człowieka, które że się tak wyrazimy, są zawsze w życiu naszem ziemskiem warunkiem i narzędziami do wszelkiego działania, a więc i dobra dla narodu, społeczeństwa i samego siebie.

Miłość i z niej płynąca dobroczynność, poświęcenie, patryjotyzm i wszelka chęć służenia i czynienia dobrze ludziom i ojczyźnie, ciałem, zdrowiem i siłami jego fizycznemi posługuje się zawsze i posługiwać musi w urzeczywistnianiu się, t. j. wcielaniu swem w życie i widome czyny.

Nie idealizujmy i nie podnośmy jak poganie, spraw ćwiczenia i pielęgnowania ciała i sił jego, aż do najwyższego, najważniejszego i jedynego celu naszych prac i usiłowań na ziemi, bo nie ciałem samem jesteśmy, mamy bowiem sobie coś jeszcze od niego potężniejszego, wznioślejszego i nieśmiertelnego, ale nie zapominajmy też i o tem, że ciało nasze, jego zdrowie i jego siły, dla tego właśnie zasługuje zawsze na taką pieczę i staranność, że jest powłoką i skorupą niejako ducha naszego, że jest niezbędném na ziemi narzędziem do życia i czynów wszelkich.

Kto więc zabija, lub nie pielęgnuje jak należy ciała, odbiera tem i możność duchowi, do wszelkiego doskonalenia się przez życie na ziemi, i czynienia dobrze drugim, a na swój własny pożytek. Dla tego też i Bóg w przykazaniach swych kazał nam mieć zawsze pieczę o życiu i zdrowiu. Zabijać bowiem można nie koniecznie od razu morderczym narzędziem, ale i zabijać powoli i długo, zaniedbywaniem tego, co do zdrowia i sił naszych jest niezbędnie potrzebnem.

Niechajże więc skromne usiłowania towarzystw gimnastycznych, podejmowane w celu krzepienia zdrowia, rozwijania sił, wytrzymałości i męztwa w narodzie, cenione i sądzone będą wedle właściwego ich celu i pożytku, dla którego powstają i istnieją, a nie wedle fantazyi, przywidzenia lub nieświadomości tych, którzy

sobie bezpodstawne wyrobiwszy raz o nich jak najfałszywsze pojęcia i przekonania wygłaszają je i roznoszą na szkodę obopólną, bo tak towarzystw i ich usiłowań, jak i ich samych, zdrowie bowiem i siły wszystkim są zarówno potrzebne i pożądane.

Jesteś mężem stanu, w prawdziwem tego słowa znaczeniu, musisz pragnąć zdrowia i sił obywateli swego kraju.

Pragniesz bogactwa i dobrobytu narodu, musisz pragnąć też sił i zdrowia jego synów.

Domagasz się postępu przemysłu handlu i samodzielności w tym względzie w kraju, musisz dbać koniecznie o zdrowie i siły jego pracowników.

Ubolewasz na nędze i ubóstwo kraju, musisz przedewszystkiem życzyć zdrowia i sił ludności jego, bo ono jest najpierwszym warunkiem pracy, która jedynie tylko skutecznie niszczy wszelkie ubóstwo i nędzę.

Smuci cię wątłość i chorowitość, oraz zły rozwój fizyczny młodego pokolenia, to hartuj zdrowie i siły jego od młodu, i dbaj o zdrowie starszych, rodziców, bo ze słabych i wątłych rodziców, słabe i wątłe też rodzić się muszą zawsze pokolenia.

Pragniesz dla kraju, ojczyzny, dzielnych, silnych, wytrwałych i mężnych pracowników i obrońców, wyrabiaj ich i hartuj zawczasu od młodu.

Patryjotą jesteś i kochasz kraj swój, pamiętaj więc i niezapominaj nigdy, że na ziemi a więc i w ojczyźnie twej żyją i są ludzie z ciałami, a nie duchy, którzy ciałem, zdrowiem i fizycznemi siłami pracować muszą tak na szczęście swe wieczne, jakoteż pomyślność i dobrobyt ziemski tutaj, i że każdej bez względu pracy, najpierwszym i najkonieczniejszym warunkiem było, jest i będzie zawsze zdrowie i siły jego.

W obec tego, w obec prawd tych jasnych i niezbitych, wszystko co zmierza do polepszenia i pielęgnowania zdrowia naszego, do wyrobienia i hartowania sił ciała, co budzi w nas wytrzymałość, odwagę i męztwo, musi i powinno zasługiwać na uznanie i poparcie kraju, i tych wszystkich przynajmniej, którzy nie na wargach, ale w sercu noszą prawdziwą dla niego życzliwość i synowskie przywiązanie; którzy na seryjo chcą i pragną jego pomyślności i dobrobytu.

Tak pojmując potrzeby kraju i znaczenie towarzystw pielęgnowaniem zdrowa i sił naszych się zajmujących, sądzimy, że każda chociażby najskromniejsza praca na tem polu podjęta, a więc i skromne usiłowania i zabiegi naszego Towarzystwa gimnastycznego „Sokoł“ także, przyczyniając się choć w części do ogólnego dobra kraju, zasługują przy pochlebnej a miłej dla nas zawsze uroczystości założenia kamienia węgielnego, pod pierwszy na ziemi polskiej gmach gimnastyczny, na życzliwe od każdego polskiego serca: szczęść Boże, i szczere nadal poparcie kraju i tych, którzy nas skutecznie popierać mogą.

Pragnąc też uroczystość tę pamiętną, odbyć w jak najliczniejszem gronie życzliwych świadków, rodaków i obywateli, Wydział Towarzystwa naszego rozesłał na dni kilka przed jej odbyciem się następującą odezwę:

„W dniu 1. Czerwca b. r. o godzinie 12. w południe przy rogu ulic Zimorowicza i Ślusarskiej odbędzie się uroczyste poświęcenie kamienia węgielnego pod gmach Towarzystwa gimnastycznego „Sokoł“.

Blisko dwudziestoletnia skromna praca i usiłowania członków stowarzyszenia tego, walczącego wciąż pod hasłem „silny duch w zdrowem ciele“, zaczynają wreszcie zdobywać sobie coraz to szerszą i trwalszą podstawę do działań i wpływu; — budujący się zaś obecnie gmach dla zakładu gimnastycznego, jest pocieszającym dowodem, iż poprawą fizycznego wychowania, niestety tak dotąd zaniedbywanego, społeczeństwo nasze poczyna się przecież poważnie zajmować i troszczyć.

Wszelka wiedza i wszelkie zdobycze duchowe człowieka, wymagają zawsze sił i zdrowia, aby się wcielać mogły w czyn i w życie, i rozmnażać szczęśliwie były w stanie. Siły i zdrowie człowieka były, są i będą zawsze niezbędnym warunkiem każdej pracy, i każdej pomyślności, tak pojedyńczego człowieka, jak i całego narodu.

Aby usiłowaniom naszym w tym duchu podejmowanym, nadać większej siły i znaczenia, postanowiliśmy ten kamień węgielny, pierwszej stałej naszej instytucyi gimnastycznej, poświęcić uroczyście, w licznem gronie życzliwych nam rodaków, i pracowników na niwie ojczystej. Pragniemy bowiem, ażeby praca nasza, rozpoczęta w imię Boże, jednała nam coraz to więcej przyjaciół i zwolenników, których troskliwa opieka i poparcie, niedozwalałyby nigdy instytucyi tej nietylko podupaść, ale przeciwnie, rozwijały ją wciąż na większą korzyść kraju, i wspólny nam wszystkim pożytek.

Towarzystwo gimnastyczne „Sokół“ zakreśliło sobie statutem szerokie pole pracy dla kraju. W imię więc tego, upraszamy nietylko członków naszego Towarzystwa, ale i wszystkich jego celom życzliwych, aby zaszczycając obecnością swoją uroczystość powyższą, zechceli łaskawie nie odmawiać mu swego skutecznego poparcia w dalszych jego usiłowaniach i pracy.

Z Wydziału Towarzystwa gimnastycznego „Sokół“.

We Lwowie dnia 27. Maja 1884.

Jan Dobrzański, prezes; Dr. *Łuczkiewicz*, zastępca dyrektora.

Uroczystość poświęcenia kamienia węgielnego pod gmach „Sokoła“.

W niedzielę, w pierwszy dzień Zielonych Świąt, odbył się uroczysty akt poświęcenia kamienia węgielnego, pod gmach Towarzystwa gimnastycznego „Sokół“, który niebawem, może już za cztery miesiące stanie przy ulicy Zimorowicza.

Uroczystość odbyła się w południe. Pora była nieco słotna, — mimo to na miejscu zebrało się mnóstwo publiczności, która rozmieściła się w obrębie wyprowadzonych do pierwszego piętra murów nowej sali gimnastycznej. Na przygotowanych trybunach zajęły miejsca panie, chór Lutni, i orkiestra Harmonii. Przy ołtarzu ustawionym nad kamieniem węgielnym, zebrało się grono wybitnych osób, które podpisały akt pamiątkowy. Był dr. Franciszek Smolka, wiceprezydent namiestnictwa p. Löbl, prezydent miasta Wacław Dąbrowski, hr. Władysław Badeni, Zygmunt Sawczyński, — dalej profesorowie uniwersytetu, szkół średnich i ludowych, wreszcie reprezentanci prasy. Ceremonię

kościelną odprawili ks. kanonik Zabłocki i ks. Wasilewski gr. kat. proboszcz kościoła św. Piotra i Pawła, w asystencyi kilku księży, poczem ks. kan. Zabłocki, podniósł głównie tradycyjne u nas poświęcanie podobnych zakładów i instytucyj przeznaczanych na użytek publiczny. Zacnym też i pożytecznym usiłowaniom Towarzystwa gimnastycznego — niech Bóg błogosławi, i dopomaga dalej pracom jego dla kraju. Następnie chór Lutni odśpiewał hymn Beethovena, poczem odczytano akt pamiątkowy; p. Sanocki*) odczytał tekst polski, a p. insp. Baranowski tekst ruski. Treścią aktu jest historyja Towarzystwa gimnastycznego „Sokół“. Zawiązane w lutym 1867 r. z inicyjatywy pp. Jana Dobrzańskiego, Józefa Millereta i Kornela Hofmana, mieściło się pierwotnie w sali niegdyś pałacu Frenela, (gdzie dziś gmach sejmowy). Na drugiem walnem zgromadzeniu w listopadzie 1867 r. uchwalono wybudować własny gmach, — ale dopiero teraz po latach siedmnastu, zdołano mozolnemi zabiegami uzbierać kilku tysięczny fundusz. Towarzystwo zawiązało w r. 1868 straż ochotniczą ogniową (dziś odrębne stowarzyszenie), samo zaś liczy obecnie 380 członków, i udziela nauki blisko 900 uczniom, nadto, ma cztery filije: Stanisławów, Tarnów, Kołomyja i Tarnopol i wywydaje własny organ ,,Przewodnik gimnastyczny.

Po odczytanin tego aktu, złożono go do walca szklannego, zakitowano i w puszce blaszanej włożono w wydrążenie kamienia węgielnego, który zaprawiono cementem. Ceremonii tej dokonali po kolei księża i reprezentanci władz, a w końcu p. Albin Zagórski (kierujący budową, według planów architekta Halickiego) i inżynier p. Kułakowski. Potem nastąpiła ceremonija uderzania młotkiem, w któréj wzięli także udział dwaj chłopaczki 7-letni: Andrzej Sierpiński i Julian Dobrzański, wnuk redaktora ,,Gazety Narodowej“ a syn ś. p. Stanisława dyrektora teatru. — Podczas tego aktu przygrywała kapela Harmonii pieśni narodowe.

Na mownicę wstąpił potem p. Jan Dobrzański prezes Tow. ,,Sokół,“ w stroju polskim, i przemówił do zgromadzonych jak następuje:

Wiek dziewiętnasty jest wiekiem olbrzymiego w każdym kierunku postępu. Ale ten postęp, jak z jednej strony podnosi oświatę i dobrobyt narodów, tak z drugiéj strony, wymaga tak od całego społeczeństwa, jak i od każdego z osobna, większéj pracy umysłowej i fizycznej. Praca zaś zużywa siły i umysłowe i fizyczne.

Ztąd coraz silniej czuć się daje potrzeba przeciwdziałania temu zużyciu sił, prowadzącemu do utraty zdrowia, uniemożliwiającej wszelką pracę.

Zajmują się tem ustawodawstwa wszystkich cywilizowanych narodów. Uchwalają parlamenty ograniczenie godzin pracy fizycznej dla fabryk i warstatów, wychodzą instrukcyje i ustawy, mające zapobiegać przeciążaniu podkopującemu jej zdrowie, zajmą się niezawodnie i ograniczeniem pracy biurowej w urzędach.

Ale te wszystkie usiłowania nie odniosą skutku, jeżeli my sami, przymuszeni stosunkami do wytężonej pracy, nie będziemy się starać przeciwdziałać zużyciu sił umysłowych i fizycznych środkami jakie wiekowe doświadczenia i nauka wskazują.

Mens sana in corpore sano, zdrowy umysł w zdrowem ciele, oto pewnik niezbity, powszechnie dziś już stwierdzony i uznany. Więc przedewszystkiem trzeba rozwijać siły fizyczne od pierwszej młodości, trzeba je krzepić i utrwalać w późniejszym wieku, a krzepić i utrwalać tem więcej, im więcej pracować nam przychodzi. Wtedy bowiem staniemy się zdolniejszymi do pracy tak umysłowej jak i fizycznej, bez uszczerbku naszemu zdrowiu.

Znały już te prawdy i tę potrzebę starożytne narody. U Greków rozwijanie sił fizycznych młodzieży było prawie głównem zadaniem wychowania. Tam obszerne i wspaniałe stawiano przybytki dla ćwiczeń gimnastycznych. Tam każdy nawet rodzaj ćwiczeń gimnastycznych miewał przybytek osobny, a sławne igrzyska olimpijskie, były popisami publicznemi przed zgromadzonym narodem, z postępu rozwoju sił fizycznych młodzieży i narodu.

Rzymianie zawojowanie całego wówczas znanego świata, zawdzięczają dzielności żołnierza rzymskiego, wyrobionej nadzwyczajnie gorliwemi i pilnemi ciągle ćwiczeniami gimnastycznemi. Gdy zaniechano później ćwiczeń gimnastycznych żołnierza, nastąpiło i pokonanie Rzymu przez barbarzyńców.

W późniejszych czasach zaginęła tradycyja ćwiczeń gimnastycznych w wielkich masach narodowych. Jeszcze tylko zachowywała się w stanie rycerskim. Jaką to młodzieniec ćwiczeniami siłę fizyczną rozwinąć, jakiej wprawy i zręczności nabyć musiał, aby mógł wystąpić w szranki do turnieju, i być pasowanym na rycerza!

Z przeminięciem czasów rycerskich i upadkiem rycerstwa, zaginęły i ostatnie ślady tradycyi ćwiczeń gimnastycznych. U nas w Polsce jeszcze się dłużej utrzymywała, niż na Zachodzie, bo i rycerstwo u nas dłużej przetrwało z powodu, iż Polacy musieli ciągle bronić swej ojczyzny, przeciw nawałom od wschodu i północy na Europę się walącym. Więc i w naszych szkołach i konwiktach jeszcze w przeszłym wieku młodzież szlachecka musiała odbywać ćwiczenia gimnastyczne. Nawet Pijarzy i OO. Jezuici, zakasawszy sutanny, przewodniczyli sami tym ćwiczeniom.

Ale już na początku XIX. wieku na Zachodzie i u nas udział ucznia czy na ślizgawce czy w grze w piłkę itp. uważano jako wybryk przeciw dobrym obyczajom, który surowo nawet karcono.

A dopiero w pierwszych dziesiątkach bieżącego stulecia pedagogowie i lekarze zaczynają podnosić potrzebę ćwiczeń gimnastycznych dla młodzieży i dla starszych. Najpierwej w Szwecyji Ling, później w Niemczech John, a w Szwecyi Spiess, oddali się całą duszą wznowieniu tradycyi Greków i Rzymian, i rozpowszechnieniu ćwiczeń gimnastycznych. Pozawiązywano stowarzyszenia gimnastyczne, mające na celu wspólne ćwiczenia gimnastyczne. W Szwecyi i Szwajcaryi usiłowania te nie doznały żadnej przeszkody, szkoły też i sale gimnastyczne rozwijały się tam bardzo pomyślnie, ale w Niemczech zamknięto wkrótce wszystkie sale gimnastyczne, porozwiązywano wszystkie stowarzyszenia gimnastyczne, a główny twórca gimnastyki niemieckiej John, przesiedzieć musiał kilka lat w śled-

*) Patrz niżej.

czem więzieniu, gdyż rzucono na sale i towarzystwa gimnastyczne podejrzenie, iż są ogniskiem demokratycznej propagandy. Dopiero w r. 1842. pozwolono napowrót otworzyć sale gimnastyczne, i odnowić towarzystwa. I odtąd nauka gimnastyki w Niemczech a mianowicie w Prusiech, bardzo szybko się rozwijała. Założono tam osobne seminaryja dla nauczycieli gimnastyki. W każdej szkole naukę tę zrobiono obowiązkową. Towarzystw gimnastycznych w kilkunastu latach powstało przeszło 2000, a liczba członków wynosiła przeszło 300.000 a doszła później do pół miliona!

A inne państwa ościenne obojętnie się przypatrywały tej mrówczej pracy, popieranej gorliwie przez rząd, jak obojętnie przypatrywały się i zaprowadzeniu iglicówek. A jednak tej pracy zawdzięczają Prusy swe zwycięstwo nad Austryją w roku 1866, i zwycięztwo nad Francyją w r. 1870!

Dopiero po gorzkich doświadczeniach obcych i swoich, wzięto się we wszystkich prawie państwach do uprawy gimnastyki w szkołach i w wojsku! W Austryji jeszcze ta sprawa szła leniwo, a najgorzej w Galicyi.

Aby poprzeć rozwój sił fizycznych u naszej młodzieży i krzepienie ich u starszych, zebrało się w r. 1867. kółko zwolenników gimnastyki we Lwowie i zawiązało Towarzystwo gimnastyczne Sokół, pierwsze stowarzyszenie tego rodzaju w Galicyji i pierwsze na całym obszarze ziem polskich. Lecz trzeba było szczególnéj wytrwałości i wiary, w pożyteczność i wielką doniosłość celu, ażeby przy tylu napotykanych trudnościach i obojętności ogółu, niezwątpić w powodzenie. Wielu uważało gimnastykę jako zabawkę, inni jako rzecz szkodliwą nawet dla młodzieży, a niepotrzebną wcale dla starszych. Komornem chodzimy dotąd po salach, nie bardzo odpowiednich do ćwiczeń, co niedozwalało rozwinąć się Towarzystwu na szerszą skalę.

Dalej skreślił mowca dzieje „Sokoła“ a zakończył gorącem wezwaniem publiczności do popierania tego Stowarzyszenia, tak potrzebnego, i okrzykiem na jego powodzenie. Zgromadzeni powtórzyli ten okrzyk z zapałem, — poczem na trybunę wstąpił p. Platon Kostecki, i wygłosił z uniesieniem i ogromną siłą wiersz własny, który tutaj przytaczamy:

Z Bogiem, z Ojczyzną jak ziarno kładziemy,
Dziatwa pokutna, ten kamień węgielny:
Niech pracy naszéj świadczy pomnik niemy
U tych, co wzniosą kiedyś chór weselny!

*

A w tym kamieniu pamiętnik składamy,
Spisany mową i ruską i laszą,
Bo w jednéj burzy, w jednéj tęczy ramy
Bóg ujął społem całą przyszłość naszą.

*

Każda tu cegła, tych dwóch ludów praca;
I grosz to wdowi, więc też skromne blaski;
Lecz gmachu tego szczyt duma ozłaca —
Nie ciężą na nim żadne obcych łaski.

*

Krew nasza czysta, i kość tutaj nasza...
Niech w górę gmach ten i w boki się szerzy,
Niechaj do zdrowia krynicy zaprasza,
I zbroi w dzielność ramiona młodzieży!

*

Do bojów ducha i do pracy ręcznéj
Zaprawiaj, przyszłość współtoruj Sokole!
Kiedyś Archanioł zagra sygnał dźwięczny
I dzielnie pomkną Sokolęta w pole!

Na zakończenie zagrała znowu Harmonija — poczem zgromadzeni rozeszli się. Wśród uroczystości nadeszły dwa telegramy: z Cieszyna, od dr. Fischera naczelnika tamtejszego czeskiego Tow. gimnastycznego — i ze Stanisławowa.

Osnowa dokumentu

odczytanego dnia 1. Czerwca 1884. przy uroczystości założenia kamienia węgielnego pod gmach sali gimnastycznej Towarzystwa gimnastycznego „Sokół“ we Lwowie.

Przystępując do założenia kamienia węgielnego pod budowę sali gimnastycznej, my niżej podpisani podajemy tu ku wiecznej pamięci historyję fundacyi i czynności poprzedzających wykończenie tego dzieła.

Gdy w kraju naszym budzić się poczęło większe życie narodowe, a troska o przyszłość Ojczyzny nie pozwoliła zapominać, że tarczą trwałego szczęścia i pomyślności państw i narodów, obok cnót i wiedzy stanowi zawsze siła, dzielność i męztwo ich synów, postanowiono w imię starej zasady, że „w zdrowem ciele duch zdrowy,“ zająć się też w wychowaniu i troskliwszem pielęgnowaniem ciała, t. j. jego sił fizycznych i czerstwości. W tym celu zawiązany komitet z pp. Jana Dobrzańskiego, Dr. Kornela Hoffmana i Dr. Józefa Millereta powziął myśl założenia we Lwowie Towarzystwa gimnastycznego „Sokół,“ a uzyskawszy na nie pozwolenie i zatwierdzenie statutów przez Namiestnictwo d. 7. Lutego 1867 r., zwołał na dzień 25. Lutego t. r. do sali Ratuszowej zgromadzenie miłośników gimnastyki, gdzie uchwalono drogą subskrypcyi wezwać chętnych do przystępowania do zawiązującego się Towarzystwa.

Dnia 25. Marca 1867. roku odbyło się pierwsze walne zebranie Towarzystwa Gimnastycznego „Sokół“. Zgromadzonych 125 członków wybrało prezesem Dr. Józefa Millereta zastępcą: Aleksandra hr. Fredrę (syna), a na członków Wydziału: pp. Elig. Białoskórskiego, Jana Dobrzańskiego, Dr. Hermana Frenkla, Ludwika Goltenhala, Kar. Mikulego, Jana Milikowskiego, Pawła Prauna, Zygmunta Sawczyńskiego, Stan. Sobieskiego, Dr. Zyg. Riegera, Teisseyra Henryka, Jana Zalplachta i Dr. Klemensa Żukotyńskiego.

Pierwszą siedzibą Towarzystwa Gimnastycznego we Lwowie, był tak zwany pałac przy ogrodzie pojezuickim, gdzie obecnie znajduje się front gmachu sejmowcgo. Urządzono tam salę do gimnastyki, a na nauczyciela głównego jej, powołano Dr. Wenantego Piaseckiego, na nauczyciela zaś szermierki — p. Achilesa Marie.

Uczniów zgłosiło się zaraz około 100, a uczennic dwadzieścia kilka, członków zaś ćwiczących się było przeszło 200.

Pierwsze walne zebranie po ukonstytuowaniu się Towarzystwa, odbyte d. 10. Listopada 1867, na wniosek wydziału uchwaliło: wybudowanie własnej sali, upoważniając i upełnomacniając każdorazowy wydział, do odbywania w tym celu wszelkich czynności w imieniu Towarzystwa.

Stosownie więc do tej uchwały, wszystkie następne Wydziały Towarzystwa pracując wciąż nad rozwojem jego, zbierały stopniowo i wedle możności potrzebne fundusze na urzeczywistnienie powyższej uchwały.

Na walnem zgromadzeniu członków d. 15. Listopada 1868 r., uchwalono założenie „Straży pożarnej Ochotniczej Sokół,“ która początkowo jako część składowa Towarzystwa, a później jako odrębne, samoistne stowarzyszenie dało przykład do zakładania podobnych, a tak bardzo pożytecznych instytucyj po kraju.

Pierwszym zawiązkiem funduszu budowy, był dar Kuratoryi fundacyi stypendyjnej ś. p. Towarnickiego w kwocie 300 zł., udzielony Towarzystwu za zezwoleniem Wydziału krajowego. — Od tego czasu ciągle urządzane festyny, wycieczki, przedstawienia teatralne, reduty, koncerta, odczyty, loteryja fantowa, dalej subwencyje Sejmu krajowego i kilkakrotne datki galicyjskiej Kasy Oszczędności, jakoteż bezpłatne ofiarowanie Towarzystwu gruntu pod l. 876 $^1/_4$ przez Świetną Radę miejską pod przyszły gmach Sokoła, na rogu ulicy Zimorowicza i Ślusarskiej, umożliwiły ówczesnemu Wydziałowi, przystąpienie do urzeczywistnienia tyloletnich życzeń i zabiegów Towarzystwa.

Wybrany i zatwierdzony przez Walne zgromadzenie r. 1881. Komitet budowy, przystąpił do właściwych swoich czynności.

Dla powiększenia i zaokrąglenia ofiarowanego przez Radę miejską gruntu, dokupiono jeszcze w drodze publicznéj licytacyi dnia 10. Sierpnia 1882. roku, sąsiedni grunt realności pod l. 409 $^1/_4$, za cenę 3696 zł.; a na posiedzeniu Wydziału dnia 15. Czerwca 1883, przyjęto ostatecznie na wniosek Komitetu budowy, plan sali wypracowany przez architektę p. W. Halickiego.

Przedsiębiorstwo budowy gmachu oddano p. Albinowi Zagórskiemu, a kierunek i przeprowadzenie jej objął p. K. Kułakowski.

Tak więc już w jesieni roku 1883 rozpoczęła się budowa sali przez założenie pod nią fundamentów.

Dziś Towarzystwo gimnastyczne „Sokół“ liczące 320 członków, utrzymujące Szkołę gimnastyczną dla młodzieży, w której pobiera naukę gimnastyki 812 uczniów, urządzające kurs wakacyjny dla nauczycieli krajowych, — wzmaga się nieustannie i coraz więcej rozwija, — dowodem czego, są zawiązane i zawiązujące się wciąż filije jego po prowincyji, jak w Tarnowie, Stanisławowie, Tarnopolu i Kołomyi.

Posiadając nadto już rok czwarty własny swój organ: „Przewodnik Gimnastyczny“, stara się i pismem popierać pożyteczne i patryjotyczne usiłowania te i prace Towarzystwa, krzewiąc i rozpowszechniając po kraju, pojęcia i przekonania, że zdrowie, siły i czerstwość ciała, nietylko są konieczną częścią każdego prawidłowego i dobrego wychowania, ale zarazem i niezbędnym warunkiem wszelkiej pracy człowieka na siemi, a więc i wszelkiej także pomyślności i dobrobytu narodu.

Niech więc usiłowaniom tym i pracy Bóg i nadal udziela błogosławieństwa swego!

Działo się w mieście stołecznem Lwowie dnia pierwszego Czerwca, tysiąc ośmset ośmdziesiątego czwartego roku“.

Tu następują podpisy, prezesa, wice prezesa i wszystkich członków Wydziału, jakoteż nauczycieli „Sokoła“.

Zarys ćwiczeń na skoczni

przez

Antoniego Durskiego.

(Ciąg dalszy).

II. Skoki mięszane.

Do skoków mięszanych, jako najważniejsze zaliczamy: skok o tyczce, woltyże na koniu, i woltyże na koźle.

1. Przyrządy.

a) Do skoku o tyczce używamy tyczki 2·25—3·20 mtr. długiej, 3—4 ctm. w średnicy grubej z kłutego drzewa, lub samorosłej (bez sęków), na jednym końcu zaostrzonej i okutej grubą blachą żelazną, który to koniec zowiemy też grotem tyczki.

Na boisku otwartem osadzamy grot tyczki, w chwili skoku w ziemię; zaś na boisku krytem (t. j. w sali) w pomost, zbity ze silnych miękkich desek, 1·20 mtr. szeroki, a 1·80 mtr. długi, ułożony na podłodze między mostkiem a miejscem doskoku, w celu chronienia tejże od uszkodzeń.

b) Do woltyżowania używamy przyrządu, nazwanego z powodu swego podobieństwa do konia „koniem“, który głównie składa się z tułowia i czterech nóg.

Tułów konia 1·80 mtr. długi, jest ze wszech stron starannie obmateracowany i skórą obszyty, a rozpada się na trzy części: na grzbiet, siodło i kark. Tułów konia w grzbiecie i siodle, jest 40 ctm. wysoki i gruby, w karku zaś 30 ctm. Grzbiet konia jest 55 ctm. długi, siodło, leżące w pośrodku i oddzielone od grzbietu i karku, dwoma wystającymi po nad tułów łękami, jest wraz z łękami 50 ctm. długie, kark zaś najdłuższy, wynosi bowiem 75 ctm. Łęki półkoliste, 5 ctm. grube a 8 ctm. wysokie są do tułowia przymocowane zapomocą żelaznych prętów, wetkniętych wskróś tułowia, a u dołu śrubą ściągniętych, dadzą się zdejmywać. Nogi skośnie na zewnątrz rozstawione, składają się z dętych kwadratowych pudeł (ze zewnętrznej strony też obmateracowanych), w których mieszczą się wysuwalne nogi, zakończone u dołu w kształcie kopyta. Nogi wysuwalne służą do ustawiania konia w dowolnej wysokości.

c) „Kozioł“ używany też do rozmaitych woltyżów, jest do konia bardzo podobny, z tą tylko różnicą, że będąc o wiele krótszym, bo najwyżej 60 ctm. długim, nie posiada żadnych łęków, zresztą jest tak samo jak koń zbudowanym.

2. Rodzaje skoku.

a) Skok o tyczce.

Właściwość tego skoku polega w tem, że ćwiczący prócz odbicia się nogami od mostku, osadzając grot tyczki w ziemię, w chwili lotu na niej się opierając rękami, wznosi się w górę i donioslość skoku zwiększa.

O tyczce skaczemy:

1) na prawą stronę: tyczkę ujmujemy obiema rękami podchwytem (pięści małemi palcami ku sobie zwrócone), lewą ręką bliżej grotu tyczki, a we wysokości piersi, prawą ręką powyżej, w oddaleniu podwójnej szerokości pleców, poczem grot tyczki kierujemy wprost do linii skoku, wznosimy go zarazem skośnie do góry, kurcząc lewe ramię ku piersi, a opuszczając prawe w dół a wstecz, przybierając równocześnie postawę wykroczną w lewo.

Po krótkim rozbiegu odbjamy się lewą nogą od mostku, wsadzamy równocześnie grot tyczki pionowo w ziemię wprost przed sobą, obie nogi spojone i wyprostowane wyrzucamy do prawej strony, a podczas lotu dolnem ramieniem, prostując je, silnie się wspieramy, a górnem, kurcząc takowe, podnosimy się, równocześnie też wykonywamy w locie ćwierćobrotu w lewo i doskakujemy na ziemię, lewym bokiem do mostku zwróceni, na palce stóp do postawy zasadnej. Tyczkę na ziemię doskakując, ze ziemi wyrywamy i na lewe ramię kładziemy.

Powyższy skok zowiemy też: skokiem o tyczce odbocznym. Zarówno jednakże w chwili lotu półobrotu też w lewo wykonać możemy, wyginając się silnie w krzyżach i unosząc całe ciało poziomo po nad ziemię. Doskok twarzą do mostku, tyczkę zaś odtrącamy, Skok taki nazywamy: skokiem o tyczce zawrotowym.

2) na lewą stronę: zupełnie analogicznie tak samo. Prawą ręką ujmujemy bliżej grot, odbijamy się prawą nogą, a w locie obracamy się w prawo.

O tyczce skaczemy: α) w wyż, β) w dal, γ) w dal, i w wyż, δ) w wyż i w dal. Im donioślejszy ma być skok, tem też i wyżej tyczkę rękami ująć musimy.

b) Woltyże na koniu.

Woltyżowanie na sztucznym koniu należy do działu najpożyteczniejszych i najpiękniejszych ćwiczeń gimnastycznych, jest bowiem znakomitą szkołą elegancyi w ruchach i ułożeniu, zręczności, siły, odwagi i przytomności umysłu. Z tej przyczyny woltyże na koniu powinny być troskliwie pielęgnowane we wszystkich zakładach gimnastycznych, a głównie w szkołach średnich i towarzystwach. W szkołach ludowych i żeńskich nawet, wolelibyśmy raczej widzieć ćwiczenia wykonywane na koniu, niż na poręczkach.

Zasób ćwiczebny, niezmiernie obfity, zawierający całe szeregi ćwiczeń od najlżejszych do najtrudniejszych, wymaga, — by go mógł nauczyciel zrozumieć i opanować, — jasnego, wyczerpującego i na podstawie swych odrębnych cech nawzajem się wyłączającego podziału ćwiczeń na gromady, czego jedynie dokazał sławny pracownik na polu gimnastyki Dr. Mirosław Tyrsz, kierujący nauczyciel Towarz. gimnast. „Sokoł“ w Pradze czeskiej, On to pierwszy podzielił ćwiczenia na ćwiczenia proste (elementa) i na złożone (kombinacyje). Ćwiczenia proste rozgatunkował, wedle cechującego podobieństwa swego na gromady, a w każdej gromadzie rozwinął ćwiczenia na zasadzie logicznej metodyki, co nadzwyczajnie ułatwia przeprowadzenie racyjonalnego nauczania w praktyce. Ćwiczenia złożone na podstawie zasad kombinacyjnych, każdy z łatwością sam wyprowadzić może.

Wszystkie woltyże dzielimy na siedm gromad, a mianowicie:

A) Woltyże okroczne: wykonywamy podniesieniem li tylko jednej nogi w bok po nad konia, przyczem druga noga pozostaje zwieszoną.

B) Woltyże zawrotne: wykonywamy podniesieniem obu spojonych nóg wstecz po nad konia — wyginając się silnie w krzyżach i zwracając przodem do wierzchu konia.

C) Woltyże odboczne: wykonywamy podniesieniem całego ciała w bok po nad konia, tak że bokiem zwracamy się do wierzchu konia.

D) Woltyże odwrotne: wykonywamy podniesieniem obu nóg poziomo wprzód po nad konia, i odwracając się tyłem do wierzchu konia.

E) Woltyże kuczne: wykonywamy podniesieniem kolan ku piersi.

F) Woltyże rozkroczne: wykonywamy rozkraczając obie nogi w bok od siebie.

G) Woltyże przerzutne i przewrotne — wykonywamy zapomocą całego obrotu ciała około osi wszersz ramion idącej.

Zasadniczem ćwiczeniem wszystkich woltyżów na koniu jest: skok do podporu, bowiem wprzód musimy skoczyć na konia do podporu na ręce, zanim woltyż jaki wykonać chcemy. Jest on przeto wszystkim gromadom woltyżów wspólny i nie różniący się.

Rozwijając logicznie ćwiczenia rozróżniamy w każdej gromadzie: przedmach: jeśli tylko woltyż zaznaczymy i wstecz na mostek zeskoczymy; wsiad: jeśli na konia wsiadamy, czemu odpowiada zesiad; nożyce: jeśli na koniu siedząc zmieniamy siad: wyskok: jesli na konia stopami wyskoczymy — czemu odpowiada zeskok; półkole i koło jeśli je nogami po nad koniem opiszemy; odmach jeśli z przedmachu w kierunku przez stopy wskazanym, od konia się odmachniemy do zeskoku na ziemię; w końcu przeskok, jeśli nie zatrzymując się na koniu, przez niego przeskakujemy.

Wszystkie woltyże w ogóle możemy wykonywać z rozbiegu (co najłatwiej), lub z postawy na mostku przed koniem (co trudniej), lub w końcu z podporu na koniu (co najtrudniej).

Co się tyczy rozbiegu, odbicia i doskoku, ważne są te same prawidła, jakieśmy przy skokach wolnych podali.

Nim przystąpimy do szczegółowego opisu ćwiczeń, musimy jeszcze poznać niektóre dane.

Siedząc na koniu okrakiem, twarzą do karku zwróceni, rozróżniamy po lewej ręce lewy, po prawej prawy bok konia. Łęk bliżej karku leżący, zowiemy przednim, bliżej zaś grzbietu tylnym. Względnie do końca zajmujemy położenie (podpor, siad, postawa) po bok, jeśli oś ramion naszych bieży równolegle do długości konia, lub w poprzek, gdy prostopadle. Woltyżem w prawo zowiemy woltyż, przy którym

prawa noga w kierunku całego ruchu dąży naprzód, w lewo gdy lewa.

Przy szczegółowym opisie ćwiczeń, ograniczymy się tylko na woltyże w prawo wykonane, z czego łatwo na podstawie analogii wysnuć woltyże w lewo. Dalej przyjmujemy założenie, że wszelkie woltyże wykonywamy z rozbiegu, odbiciem obunoż i podporem oburącz na koniu, jeśli w opisie wyraźnie inaczej nie podamy, zarówno że ramiona i nogi, mają być zawsze statecznie wyprostowane, tułów nie zgarbiony, krzyże wygięte, a pięty złączone, o ile na to samo ćwiczenie zezwala.

Stopień trudności ćwiczeń oznaczamy w klamrze cyframi rzymskiemi, (I), (II), (III), (IV) i (V).

(D. c n.).

Gimnastyka na IV. Zjeździe
lekarzy i przyrodników polskich w Poznaniu.

W sekcyi higienicznej Zjazdu — odbył się odczyt Dr. Tadeusza Żulińskiego o sprawie dziś ze wszech miar ważnej i dotkliwie dla młodego szczególnie pokolenia czuć się dającej, a mianowicie: „O przeciążaniu naukowem w szkole“.

Prelegent wychodząc z udowodnionego faktu, „że przeciążanie naukowe wywołuje zawsze nadmierną czynność mózgu, jako organu życia umysłowego, a mózg jest środkiem całego układu nerwowego, który przewodniczy wszystkim czynnościom fizyjolicznym człowieka:

Ponieważ wszystkie czynności fizyjologiczne ustroju naszego, jak trawienie, krążenie, oddéchanie itd. wpływają zawsze na odżywianie mózgu i warunkują jego prawidłową czynność, która znów z kolei stanowi niezbędny warunek należytego rozwoju i dzielność umysłu:

Przeto za szkodliwe wpływy przeciążenia naukowego na zdrowie, uważać należy, nie tylko to, co wprost bezpośrednio działa na nasz umysł, ale i to wszystko także, co wpływając bezpośrednio na mózg, utrudnia również umysłową czynność człowicka.

Bo jeśli czynność umysłu naszego można oderwanie t. j. niezależnie od innych czynności fizyjologicznych ustroju, rozbierać i sądzić, to niemożna jej nigdy, ze względów higienicznych, t. j. praktycznych odrywać od nich, bo takowe są zawsze niezbędnemi warunkami objawiania się jej w nas i na zewnątrz.

I tu prelegent wylicza piętnaście punktów, a mianowici zarządzeń, wprowadzaniem których do szkół i ścisłem przestrzeganiem, znakomicie można zmniejszyć szkodliwe skutki przeciążania — t. j. sprowadzić go do minimum.

Nie wdając się tu w szczegółowy rozbiór tej sprawy, zaznaczymy tylko, że na ósmem z kolei miejscu potrzebnych i korzystnych dla zmniejszenia szkodliwego wpływu przeciążania zarządzeń, postawiona jest tu: Gimnastyka, ale uważana i praktykowana nietylko jako przedmiot nauki obowiązkowej, ale jako codzienna i skuteczna przeciwwaga przeciwko pracy siedzeniowej i wytężeniu umysłu.

To znaczy, że w szkołach gdzie młodzież tyle godzin spędza na siedzeniu i pracy umysłowej, — nie oto nam iść powinno ze względu na ich zdrowie ciała i umysłu, aby gimnastyka w planie szkolnym figurowała jako przedmiot nauki z jedną godziną raz na tydzień, jak się to niestety powszechnie dziś u nas dzieje, — ale była praktykowaną, chociażby po pół godziny lub dwadzieścia minut nawet, ale coddziennie, jako wyborny środek przeciwko codziennemu przeciążaniu naukowemu.

Raz na tydzień odbywane ćwiczenia gimnastyczne, chociażby nawet przez godzinę, mogą obznajmiać dobrze młodzież z temi lub owemi ruchami, ale nie mogą nigdy skutecznie oddziaływać przeciwko przeciążaniu naukowemu i zbytniemu siedzeniu. Bo jak godzina na tydzień oddéchania świeżem powietrzem, lub jedzenia i najedzenia się nawet, raz na dni siedm, chociaż jest zawsze lepsze jak zupełny brak świeżego powietrza i głód, nie może przecie nigdy być dla człowieka wystarczającem, ani skutecznie przeciwdziałającem przeciwko duszeniu się w zaduchu, i głodzeniu całotygodniowemu, tak i ruch gimnastyczny także, wtedy tylko może przynosić prawdziwie skuteczny i pomyślny skutek, dla zdrowia młodzieży szkolnej, jeżeli chociażby po 15 a nawet po 10 minut, był wykonywany ale codziennie.

Wymaganie to bowiem opiera się na niczem niezbitych faktach fizyjologicznych i doświadczeniach higieny.

Sprawa gimnastyki w ten sposób postawiona, nie tylko jako czynnik pedagogiczny i higieniczny, ale jako dzielna przeciwwaga na przeciążanie naukowe po szkołach, wywołała żywe rozprawy w sekcyi, i gorące poparcie wszystkich tamże obecnych.

Zachęcając też prelegent do wpływania w imię higeny do zawiązywania Towarzystw gimnastycznych po kraju, zwrócił uwagę, że to będzie jedną dopiero cząstką dodatnią przeciwwagi, na przeciążanie naukowe młodzieży po szkołach, ale łatwe i możebne do przeprowadzenia w życie już teraz, t. j. zanim stanowcza reforma szkół ze względów higienicznych przyjjdzie do skutku.

Zawiązywanie Towarzystw gimnastycznych po kraju, wedle prelegenta, ważne i potrzebne jest także nietylko ze względów na zdrowie dla młodzieży, ale i dla ludzi starszych dojrzałych, których biórowe, lub warsztatowe, siedzeniowe zajęcia całodzienne, wymagają ruchu — całego ustroju, jako higienicznego, a często i leczniczego środka dla niszczenia i usuwania złych skutków bezruchu ciągłego.

Towarzystwa gimnastyczne ze swemi salami i boiskami do ćwiczeń mięśniowych, lepiej służą zdrowiu sedentariuszom, i odświeżają ich umysł prędzej do pracy, jak wysiadywanie po pracy przymusowej, biórowej np. w kasynach; a koleżeńskie i wspólne w sali gimnastycznej dobrze przewietrzanej ćwiczenia i pogawędki, — niemnej rozrywają i odświeżają znękany umysł, jak — gra w karty w zadymionych tytoniem salach kasyna lub innych miejsc schadzek.

Zdrowie przecie przedewszystkiem, na pierwszem miejscu zawsze kłaść nam potrzeba.

KRONIKA.

Dobra uchwała Czytelni akademickiej we Lwowie. Parę miesięcy temu z racyi Sprawozdania rocznego Czytelni Akademickiej we Lwowie, a mianowicie jej Klubu Zdrowia pisaliśmy: „Że klub Zdrowia powinien łączyć zawsze wszystkich bez wyjątku akademików na wszechnicy, aby ich naukowe, umysłowe prace i życie siedzeniowe, równoważyły się wciąż troską o zdrowie — ruchem t.j. ćwiczeniami mięśniowemi... Systematycznie prowadzona gimnastyka... zaleca się dla młodzieży akademickiéj przedewszystkiem i najwięcej, z wielu bardzo względów... najlepiej służy ona zdrowiu i rozwija siły. Towarzystwa gimnastyczne wszędzie też w całej Europie, liczą młodzież akademicką do swoich członków. W zbiorowych ćwiczeniach wyrabia ona tu nie tylko siły i hartuje zdrowie, ale budzi i rozwija koleżeństwo, tę dobrą i pożądaną wróżbę zgodnego życia i pracy przyszłych obywatali kraju“.

Dziś czujemy się w miłym obowiązku zaznaczyć, że z dnia 17. Maja b. r. Zgromadzenie Akademików lwowskich, w którem wzięło udział przeszło 300 członków, radząc nad reformą dotychczasowej Czytelni, uchwaliło następujący wniosek: „Walne Zgromadzenie wszystkich Akademików uchwala, że poczytuje sobie za obywateski obowiązek, należenia do jedynego w naszym kraju kraju Towarzystwa gimnastycznego „Sokoł“ we Lwowie, i uchwałę tę Towarzystwu temu, z okazyi zapowiedzianego przez jego Wydział na dniu 1. Czerwca br. obchodu założenia kamienia węgielnego pod budowę własnego gmachu „zakomunikuje“.

Uchwała ta Czytelni akademickiéj jest zaiste godnem uczczeniem i poparciem prac i usiłowań naszego Towarzystwa gimnastycznego, w dniu w którym poświęceniem kamienia węgielnego pod gmach „Sokoła“, chce i usiłuje ono utrwalić dotychczasowe swoje zabiegi i trudy podejmowane około krzewienia gimnastyki w kraju naszym.

Daj Boże, by uchwała ta w czyn co rychléj zamienioną została. Pożyteczności jej tu dowodzić nie widzimy potrzeby.

O stanie zdrowotnem Galicyi pisze krakowska „Reforma“ co następuje:

„Śmiertelność jest najwierniejszem odbiciem losów pewnego kraju lub narodu... Otóż w ostatniej puplikacyi Rady zdrowia we Lwowie, bardzo smutnych dowiadujemy się rzeczy. Cyfra śmiertelności Galicyi stale wzrasta z każdym rokiem, umarto bowiem w r. 1877, na rok i 1000 mieszkańców 31·1, w następnym 32·2, dalej 33·6, 34·6, 35·0, a w r. 1882 aż 36·8 czyli w ciągu lat sześciu cyfra śmiertelności wzrosła o 5·7 na rok i 1000 mieszkańców. Czegoś podobnego nie spotykamy w żadnym kraju koronnym. Tymczasem w prawidłowych stosunkach rocznie umiera zaledwie 18 osób z 1000 mieszkańców, w Anglii np., z czego wynika, iż śmiertelność w Galicyi dwa razy jest większą niż być powinna. Inaczej mówiąc w r. 1882 umarło 111·695 osób więcej niż umrzeć było powinno, a jeśli tak dalej pójdzie, to po dziewięciu latach Galicyja straci miljon ludzi, którzy przy życiu zostać winni. Skutkiem tej wygórowanej śmiertelności, przyrost ludności w Galicyi jest bardzo mały. W całym kraju w r. 1882 wynosił on zaledwie 1·03%. W Krakowie w ciągu tego roku przybyło 60 osób, a we Lwowie ubyło (sic) 232 głów.

Wszystko to upoważnia nas do bardzo smutnych a nawet przerażających wniosków... Upadek zdrowia powszechnego, skazuje kraj na niedołęstwo i karłowacenie rujnujące go pod względem ekonomicznym, moralnym i umysłowym, gdyż wobec współczesnej cywilizacyi, niepodobna iść naprzód bez krzepkiego zdrowia, będącego rdzeniem, podstawą i warunkiem każdej pracy człowieka“.

Na tego rodzaju jednak przerażające fakta i przestrogi, nasi mężowie stanu zamykają sobie oczy i nie zwracają żadnej wcale na to uwagi.

Czyż w obec tego, skromne usiłowania Towarzystwa naszego walczącego pod hasłem „zdrowy duch w zdrowem ciele“, nie ma racyi bytu i nie zasługuje na gorące poparcie każdego Polaka?

Z racyi uroczystości Poświęcenia kamienia węgielnego pod gmach „Sokoła“. „Kurjer Lwowski“ z dnia 3. Czerwca pisze co następuje: „Jestto nad wszelki wyraz nie pochlebnym, dla całego ogółu faktem, że Towarzystwo gimnastyczne liczy tylko 380 członków. Wszak wkładka roczna, wynosi tylko 3 zł. r. w ratach miesięcznych po 25 ct. Tysiące ojców, których dzieci korzystają z ćwiczeń, są w tem położeniu, aby taką kwotę bodaj przez kilka lat ofiarować, a zbierze się fundusz, który dozwoli towarzystwu bez robienia długów, dokończyć pięknej budowli, która się stanie prawdziwą okrasą grodu naszego. Koszta gmachu są obliczone na blisko 50.000 zł. a kapitału na to zebrało towarzystwo dotąd zaledwie 12.000 zł., i niemogłoby nawet rozpocząć dzieła, gdyby Rada miasta, nie była bezpłatnie odstąpiła gruntu, a p. Jan Dobrzański osobistym kredytem niezapewnił kwoty 20.000 zł., o czem nikt nawet z szerszej publiczności nie wie, a to podnosimy jako niestety rzadki fakt ofiarności obywatelskiej, godnej naśladowania. Resztę przyrzekła dostarczyć galicyjska Kasa oszczędności, na hipotekę, skoro mury dojdą pod dach.

Budowla cała staje z doborowego materyjału. W sali 23·5 metrów długiej, a 16 metrów wysokiej, cała konstrukcyja będzie żelazna, a narożnik pięknego i stylowego budynku, ozdobi stosowna kopuła. Cieszyć się będziemy, jeżeli ...słowa nasze rozgrzeją serca obywatelskie i posypią na ofiary, tudzież zapisy z miasta i kraju, wzorem brali Czechów“.

Daj Boże, aby te serdeczne życzenia, ziściły się jak najprędzej!

„Prawdziwie rozrzewniający widok pisze „Dziennik Polski“ oprócz uroczystości poświęcenia kamienia węgielnego pod salę „Sokoła“ robiło dwóch chłopaczków, jeden z nich wnuk prezesa Towarzystwa, drugi Jędrzej Sierpiński, uczeń szkoły Konarskiego, który przez nikogo wcale nie sprowadzony, przybył na uroczystość dla uderzenia młotkiem o kamień węgielny. Przypomniało to historyczne obrazy Matejki, na których w ważnych chwilach dziejowych, w osobie chłopczyka lub pacholęcia, bierze udział w wielkim akcie niejako przyszłość narodu, przyjmując na siebie w ten sposób odpowiedzialność, za wierne dochowanie myśli ojców“.

O pomyślnych skutkach gimnastyki na jąkanie się i bełkotanie u dzieci, które jak powiada p. Albert Gutzman w świeżo wyszłem dziele swem: „Ueber Sprachstörungen und ihre Bekämpfung durch die Schule“ 1884, pochodzi z niedbalstwa i gnuśności w domu, jakoteż z braku ćwiczeń gimnastycznych, jakie od siódmego roku życia racyjonalnie prowadzone, wzmacniając zawsze ustrój, skutecznie wpływają i na poprawę mowy.

Warto o tem pamiętać.

Treść: Kamień węgielny pod gmach sali Towarz. gimnastycznego „Sokoł“ we Lwowie. — Uroczystość poświęcenia kamienia węgielnego pod gmach „Sokoła“. — Osnowa dokumentu odczytanego przy uroczystości założenia kamienia węgielnego. — Zarys ćwiczeń na skoczni. (C. d.). — Gimnastyka na IV. Zjeździe lekarzy i przyrodników polskich w Poznaniu. — Kronika.

Odpowiedzialny Redaktor **Dr. Tadeusz Żuliński.** I. Związkowa Drukarnia. Nakładem Towarzystwa Gimnastycznego „SOKOŁ“.